

Список литературы

1. Епифанов В.А., Епифанов А.В. Остеохондроз позвоночника: диагностика, лечение, профилактика. – М: МЕДпресс-информ, 2008. – 3-е изд. – 272 с.
2. М.Ф. Исмагилов, Н.И. Галиуллин, Д.Р. Мингалёв Издержки современной практической неврологии // Неврологический вестник. – 2005. Т. XXXVII, вып.1 – 2. – С. 105 – 107.
3. Черкасова В.Г. Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника: метод. рекомендации. – Пермь: Престайм, 2010. – 23 с.
4. endo.health.net/professionalnye-bolezni-muzykantov
5. <https://doctorkutuzov.ru/ob-osteopatii/kak-nakormitpozvonochnik>
6. [http://sportedu.ru/Press/TPFK/2005№1/p. 11 – 16 htm](http://sportedu.ru/Press/TPFK/2005№1/p.11-16.htm)
7. prohondroz.ru

Поморцева Д.Е., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Здоровье, двигательная активность и режим дня современных студентов

Проблема сохранения и укрепления здоровья современных студентов вузов является актуальной в данное время. Сейчас занятие спортом – это великая ценность. Многие студенты не понимают, что физическая культура – это совокупность ценностей, которые помогают человеку развиваться физически и интеллектуально, помогают быть выносливым, целеустремленным, совершенствовать двигательную активность и улучшают здоровье.

Здоровье человека – это процесс сохранения и развития его психических и физических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Немало важным компонентом крепкого здоровья человека является здоровый образ жизни. ЗОЖ – это образ жизни, который способствует укреплению здоровья и направлен на профилактику болезней, на полное изменение привычек, связанных с едой, режимом физической активности и отдыха.

Специалисты в области медицины считают, что здоровье на 50 % зависит от нашего образа жизни, остальные 50% распределяются так: 20% – окружающая среда, 20% – генетика, 10% – проблема здравоохранения. Современные студенты стали вести менее подвижный образ жизни, употреблять в пищу вредные продукты, большое количество алкоголя, имеют неограниченное количество вредных привычек. Несмотря на то, что они имеют большое количество свободного времени, не могут найти место в своём распорядке дня для спортзала или просто интенсивной ходьбы в течение часа. Так как они меньше двигаются, мышцы в застое, поэтому увеличивается количество стрессовых ситуаций и различных заболеваний, как в физическом, так и в духовном плане.

Основными условиями формирования здорового образа жизни, направленного на сохранение и укрепление здоровья молодежи, являются: информационная поддержка; поддержка института семьи; повышение качества образования; повышение экономического благосостояния молодежи, обеспечение занятости.

Работа по формированию здорового образа жизни молодежи должна строиться на принципах непрерывности, комплексности и носить этапный характер, включающий оценку состояния образа жизни молодежи; оценку уровня информированности молодежи о принципах здорового образа жизни; разработку программ формирования здорового образа жизни разных категорий молодежи (с учетом возраста, образования, уровня культуры, достатка, информированности); обучение специалистов по вопросам формирования здорового образа жизни; создание материально–технических условий и методической базы для формирования здорового образа жизни; установку критериев эффективности мероприятий и проведение их мониторинга [2].

Для этого необходимо пересмотреть режим дня, сон должен быть полноценным (7-8 часов) и таким же полноценным должен быть отдых. Рациональный режим труда и отдыха предполагает разумное чередование

периодов физического и умственного напряжения с периодами полного расслабления.

Немаловажное значение в здоровом образе жизни (ЗОЖ) – это здоровое питание. Пища должна быть натуральной, не жирной, должна содержать все необходимые макро и микроэлементы, в идеале, если план питания будет составлен диетологом. Начинаям практиковать здоровый образ жизни следует уделять физическим упражнениям хотя бы 30 минут в день: двигательная активность – один из основных факторов, влияющих на здоровье человека. Какой именно разновидностью физической активности заниматься – каждый решает сам, в соответствии со своим возрастом, темпераментом и возможностями. И конечно это отказ от вредных привычек. Обязательно нужно укреплять свой организм с помощью лечебных травок и закаливания. Это поможет укрепить сосудистую систему, стимулировать нервную систему и поднимать общий тонус организма [1].

Список литературы

1. Здоровье человека и его зависимость от образа жизни [Электронный ресурс] URL: <http://vashsport.com/chto-takoe-zdorovyj-obraz-zhizni/> (дата обращения: 9.04.2016).
2. Международный студенческий научный вестник [Электронный ресурс] URL: <https://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13868>(дата обращения: 8.04.2016).

Ридзель С.А., Ишмухаметов И.И.

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,
г. Стерлитамак

Социально-экономические проблемы современного спорта

Объективной закономерностью осуществляемых в стране радикальных реформ является возрастание роли регионов во всех сферах нашего общества. В связи с ними изменились условия развития спорта и физической культуры, появилась необходимость осмысления с научной точки зрения подчас совершенно новых понятий, выработка планов развития. Анализ материалов